Pensando em você
Electrolux

Panela de pressão Chef

Chef

- Por favor, leia todas as instruções relacionadas ao seu produto e guarde este manual para sua referência futura.

  Siga todas as advertências e instruções descritas neste manual para melhor utilizar seu produto e obter melhores resultados.

: : DE USO EXCLUSIVAMENTE DOMÉSTICO : :

- Manual do usuário

PCC10

Introdução

O cozimento sob pressão retém o vapor enquanto a panela estiver vedada. Alimentos que necessitam tradicionalmente de longo tempo de cozimento irão cozinhar até 70% mais rápido do que os métodos tradicionais. Estes alimentos incluem ensopados, sopas, aipim, carnes, lentilha, feijão, pinhão e risotos.
A panela vedada previne que vitaminas e sais minerais se percam. Nutrientes e vitaminas são retidos durante o processo de cozimento.

Informação importante

É importante ler cuidadosamente estas instruções antes de usar sua panela de pressão. Estas orientações são fornecidas com o interesse em sua segurança e devem ser mantidas para futura utilização.
Esta panela de pressão foi desenvolvida exclusivamente para uso doméstico e para a finalidade prevista. Esta panela de pressão não é adequada para uso comercial.
Não utilize debaixo de armários suspensos. O vapor liberado pode causar danos.
Cheque regularmente e antes do uso se a válvula limitadora de pressão, trava de segurança da tampa e a válvula flutuante não estão bloqueadas.
Esteja ciente de que alguns alimentos, como molho de maçã, mirtilo, cevada, aveia e outros cereais, ervilhas, ruibarbo e todas as massas podem gerar espuma e resíduos que podem entupir a válvula limitadora de pressão.
O cozimento deste tipo de alimento deve ser feito seguindo-se estritamente as recomendações deste manual, caso contrário recomenda-se evitar o preparo neste produto. Sempre use uma pequena quantidade de óleo ou manteiga para prevenir formação de espuma.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 2 10/9/2012 15:49:36

Índice

3 Informações de segurança
4 Especificações técnicas
5 Conheça sua panela elétrica
6 Antes do primeiro uso
7 Utilizando sua panela elétrica de pressão
9 Funções no modo de cozimento sob pressão
10 Removendo a tampa
12 Modos de cozimento
13 Dispositivos de segurança
14 Limpeza e manutenção
15 Solucionando problemas
17 Receitas Chef para sua panela de pressão
17 Tempo médio de cozimentos
27 Meio ambiente
27 Serviço ao consumidor

Informações de segurança

Verifique se a tensão da rede elétrica é a mesma da etiqueta do produto antes de ligá-lo.
Desligue o produto da tomada sempre que fizer limpeza/manutenção.
Não utilize o cabo elétrico para puxar ou arrastar o produto.
Não deixe o cabo elétrico pendurado em quinas de mesas para não danificá-lo.
Nunca desligue o produto da tomada puxando pelo cabo elétrico. Use o plugue.
Não prenda, torça, estique ou amarre o cabo elétrico.
Se o cabo de alimentação estiver danificado, ele deve ser substituído pelo Serviço Autorizado Electrolux ou por técnicos qualificados para evitar situações de risco.
Para evitar riscos de choque elétrico, não molhe, nem utilize o produto com as mãos molhadas, nem submerja o cabo elétrico, o plugue ou o próprio produto na água ou em outros tipos de líquidos ou materiais inflamáveis.
Este produto não deve ser utilizado por pessoas (incluindo crianças) com capacidades físicas, sensoriais ou mentais reduzidas, ou sem experiência e conhecimento, a menos que sejam supervisionadas ou instruídas em relação ao uso do produto por alguém que seja responsável por sua segurança.
Crianças devem ser supervisionadas para que não brinquem com o produto.
Após desembalar o produto, mantenha o material da embalagem fora do alcance de crianças.
Utilize peças originais. Isso evita danos ao produto e riscos a quem o manipula.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 3 10/9/2012 15:49:36

Este produto é de uso exclusivamente doméstico.
Nunca toque nas partes quentes, use as alças.
Nunca use e nem coloque o produto sobre superfícies inflamáveis ou que não sejam resitentes ao calor, próximo a bocas de fogões elétricos ou a gás.
Nunca coloque peso sobre os mecanismos de liberação de pressão.
Cuidado ao manusear ou mover o produto com líquidos quentes.
Mantenha as mãos e rosto longe do produto enquanto as válvulas estiverem liberando pressão, cuidado para não encostar no produto enquanto ele estiver em funcionamento.
Não abra o produto até que a unidade tenha esfriado e toda a pressão interna seja liberada. Se a tampa estiver difícil de girar, isto indica que a panela de pressão ainda está pressurizada. Não force sua abertura. Qualquer pressão dentro da panela pode ser perigosa.
Não use o produto para fritar sobre pressão com óleo. Não coloque óleo no recipiente interno e não feche a tampa quando estiver usando a função para dourar.
Certifique-se sempre se as válvulas de liberação de pressão estão bem travadas antes de usar o produto.
Não encha o produto acima de 3/5. Quando cozinhar alimentos que se expandem durante o cozimento, como alimentos secos, ou seja, vegetais, legumes, feijão e grãos, não ultrapasse ½ da panela. Encher demais a panela poderá causar entupimento ou excesso de pressão.
Este produto não se destina a ser controlado por um temporizador externo ou algum sistema de controle remoto separado.

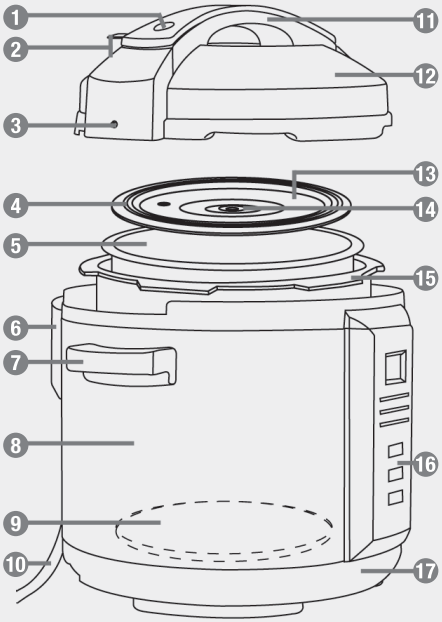
* Para sua segurança e comodidade, apenas os profissionais treinados pela Electrolux estão autorizados a consertar o produto.

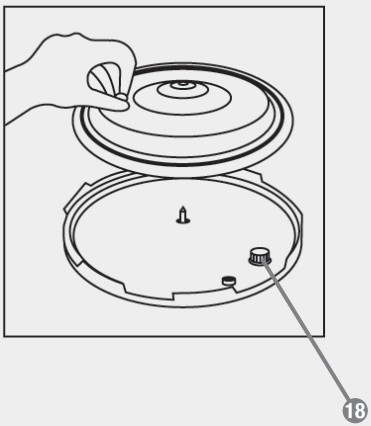
Especificações técnicas

Voltagem (V~)	110-127	220
Potência (W)	840-1120	1000
Frequência (Hz)	50/60	
Cor	Aço escovado	
Peso do produto (kg)	5.9	
Dimensões do produto largura x profundidade x altura (mm)	333x312x335	
Pressão de trabalho (kPa)	65±15	

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 4 10/9/2012 15:49:36

Conheça sua panela elétrica de pressão





1. Válvula flutuante, com indicador de liberação da tampa
2. Válvula limitadora de pressão
3. Trava de segurança da tampa
4. Anel de vedação
5. Recipiente de cozimento
6. Recipiente de condensação
7. Alças laterais
8. Corpo exterior
9. Placa de aquecimento
10. Cabo de alimentação
11. Alça da tampa
12. Tampa
13. Suporte do anel de vedação
14. Anel de vedação central
15. Anel superior
16. Painel de controle
17. Base
18. Cobertura anti-bloqueio da válvula limitadora de pressão

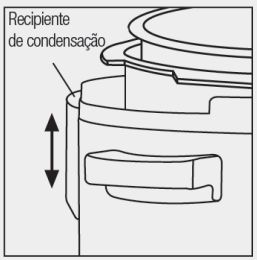
Português

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 5 10/9/2012 15:49:36

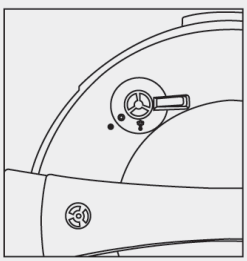
Antes do primeiro uso

Remova todos os materiais da embalagem e rótulos promocionais do produto. Antes de usar sua panela de pressão pela primeira vez, lave a tampa e o recipiente de cozimento com sabão e água morna. Enxague e seque bem.

1. Coloque a panela de pressão em uma superfície sólida e lisa onde você pretende cozinhar.
2. Encaixe o recipiente de condensação de plástico transparente na parte de trás da unidade. Assegure-se de que este esteja encaixado corretamente.



3. Coloque a válvula limitadora de pressão na tampa, como mostrado na figura abaixo, assegurando-se de que esteja situada na posição • Pressão



Observação: a válvula de alívio de pressão não encaixa ou trava. Embora pareça solta, ela foi desenvolvida para operar desta forma e a segurança é garantida. A panela de pressão somente estará pronta para o uso se for montada corretamente e livre para se movimentar.

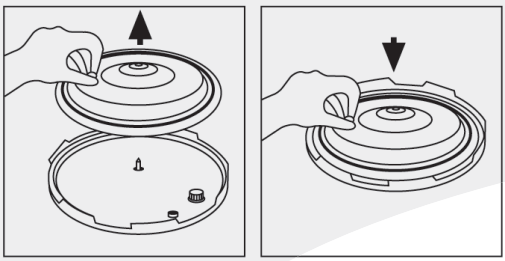
Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 6 10/9/2012 15:49:36

Utilizando sua panela elétrica de pressão

1. Para remover a tampa, segura na sua alça, gire no sentido horário e levante-a.
2. Se necessário, remova o recipiente de cozimento da panela de pressão e adicione os alimentos e os líquidos.
3. Use somente utensílios de plástico ou de madeira para não danificar o revestimento anti-aderente do recipiente de cozimento.

Observação: o volume total de alimentos e líquidos não deve exceder 60% da capacidade do recipiente de cozimento. Para alimentos como vegetais secos e feijão, ou arroz e grãos, o volume total não deve exceder 50% da capacidade. Sempre use pelo menos 125 ml de líquidos quando cozinhar sob pressão.

4. Antes de travar a tampa, remova quaisquer resíduos de alimento do anel superior e das vedações para assegurar a vedação adequada. Certifique-se de que o anel de vedação encontra-se seguramente localizado na cobertura de suporte. Segure o pino do suporte do anel de vedação e pressione firmemente no centro do interior da tampa para prendê-lo. Coloque a tampa na panela de pressão e gire no sentido anti-horário até travar.



Observação: quando colocar a tampa na panela de pressão, a válvula flutuante deve estar localizada a esquerda (estando o painel de controle para frente).

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 7 10/9/2012 15:49:36

5. Coloque a válvula limitadora de pressão na tampa, assegurando que ela esteja na posição •.

Observação: se a válvula limitadora de pressão não encaixar ou travar, a segurança é garantida. O indicador vermelho da válvula flutuante, localizada na alça, deve estar completamente para baixo, para vedação adequada da panela antes do cozimento.

6. Conecte o cabo de alimentação no produto e então na tomada. O display mostrará --.

Funções no painel

- Botão do menu: escolhe o modo de cozimento.
- Botão do timer: seleciona os minutos para cozimento. De 01 à 99 minutos.
- Botão seletor: confirma ou cancela a programação.

Português

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 8 10/9/2012 15:49:36

Funções no modo de cozimento sob pressão

Quando o produto for ligado à tomada, o display se acenderá. Selecione a função do cozimento desejado usando o botão Menu . A luz da função desejada irá piscar.

1. Selecione as opções Baixa ou Alta Pressão.
2. Pressione e selecione o número de minutos necessários para o cozimento.

Observação: mantendo a tecla pressionada, os minutos avançam continuamente. Somente quando os ajustes baixa ou alta pressão forem selecionados, pode-se selecionar o tempo de cozimento. O tempo aumenta em incrementos de 1 minuto até 40 minutos e de 5 minutos até 99 minutos.

3. Pressione o botão para iniciar o cozimento. A panela de pressão começará a esquentar. O indicador vermelho da válvula flutuante irá subir, conforme a pressão aumenta. Quando o nível de pressão selecionada for alcançado, a luz no canto inferior direito do visor parará de piscar e permanecerá acesa.
Neste momento o cozimento inicia e o marcador de tempo iniciará a contagem. O marcador não começará a contagem até que a pressão certa seja alcançada, isso pode ocorrer vários minutos depois que o indicador vermelho da válvula flutuante estiver complemente levantado.

Observação: quando se está cozinhando sob pressão, a tampa é travada automaticamente e não pode ser aberta. NUNCA TENTE ABRIR A TAMPA DURANTE O COZIMENTO SOB PRESSÃO.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 9 10/9/2012 15:49:36

Para cancelar ou reiniciar

O usuário pode cancelar a função ou reiniciar a configuração do tempo a qualquer momento pressionando o botão .

Removendo a tampa

Somente quando o tempo de cozimento sob pressão tiver terminado, a panela automaticamente mudará para a função Aquecer. Você pode escolher liberar a pressão de três maneiras – Liberação Natural de Pressão, Liberação Rápida de Pressão ou a combinação de ambos. A escolha será determinada pelo tipo de alimento que se está cozinhando e pelas instruções da receita. Se optar por adaptar sua própria receita para cozimento sob pressão, procure uma receita similar em nosso folheto e use-a como guia.

Liberação Natural de Pressão: após o cozimento, deixe a panela de pressão na função Aquecer. A pressão começará a diminuir – o tempo para o alívio da pressão depende da quantidade de líquido na panela e do período de tempo que a pressão for mantida. A liberação natural de pressão levará de 10 a 30 minutos. Durante este tempo o cozimento continua. Este método é recomendado para certos cortes de carne e para algumas sobremesas. Quando a pressão for totalmente liberada, o indicador vermelho da válvula flutuante descerá e a tampa estará destravada, permitindo sua abertura.

Liberação Rápida de Pressão: após o cozimento sob pressão você ouvirá uma série de bips indicando que o processo de cozimento terminou. Desligue a panela elétrica, e gire a válvula de alívio de pressão no sentido horário até que a marca LIBERAR esteja alinhada com a marca • na tampa (conforme demonstrado na figura). NÃO USE AS MÃOS DIRETAMENTE. Use luvas apropriadas ou algum objeto, tal como um talher. O vapor começará a ser liberado através da válvula. DEIXE SEU ROSTO, BRAÇOS E MÃOS LONGE DO VAPOR ENQUANTO ESTE ESTIVER SENDO LIBERADO. Não libere a pressão embaixo de armários suspensos que podem ser danificados pelo vapor. Quando a pressão estiver completamente liberada, a válvula de liberação da tampa descerá e a tampa destravará, permitindo sua abertura. A Liberação Rápida de Pressão interrompe imediatamente o cozimento

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 10 10/9/2012 15:49:36

sob pressão. Se for necessário continuar o cozimento, a panela pode retomar a pressão ou o alimento pode continuar a ser preparado através de outra função.

Liberação de Pressão combinada: Para alguns alimentos a combinação da liberação Natural e Rápida de Pressão pode ser necessária.

AVISO: tenha extremo cuidado quando estiver liberando a pressão. Use talheres ou utensílios similares para girar a válvula limitadora de pressão. Nunca toque diretamente com as mãos quando a panela estiver sob pressão.
Quando a válvula flutuante estiver completamente abaixada, segure a alça da tampa, gire no sentido horário e levante-a.

NOTA: se ocorrer de a válvula flutuante não descer automaticamente após a liberação da pressão, certifique-se que a válvula limitadora de pressão esteja na posição LIBERAR e aguarde alguns minutos até que você tenha certeza que a pressão foi liberada. Levante cuidadosamente a válvula limitadora de pressão utilizando um talher ou objeto semelhante. Não deve ocorrer nenhum ruído ou saída de vapor. Faça pequenos movimentos na tampa, girando-a alternadamente em ambos os sentidos, até que o indicador da válvula flutuante baixe. JAMAIS FORCE A ABERTURA DA TAMPA.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 11 10/9/2012 15:49:36

Modos de cozimento

1. Função cozinhar
2. Pressão
3. Função fritar – permite cozimento em temperatura alta, sem a tampa, antes do cozimento sob pressão. Dourar alimentos em um pouco de óleo, manteiga ou gordura sela a parte exterior de carnes e vegetais. Esse modo dá sabor e cor ao prato, conservando o sabor natural e o suco do alimento, dando a ele uma cor escura.
4. Função refogar – Feito anteriormente ao cozimento sob pressão, sem a tampa, permite amolecer rapidamente vegetais em uma pequena quantidade de óleo, manteiga ou gordura, sem dourar. Também é possível cozinhar arroz (arbóreo, branco, etc) para pilafs e risotos.
5. Função molho – Essa configuração de temperatura permite cozinhar a uma temperatura mais baixa. É principalmente usada para finalizar o processo de cozimento, por exemplo, quando adicionar ingredientes ao risoto, molho ou ensopado ou continuar o processo de cozimento para alcançar a textura pretendida. Também é usada para reduzir líquidos de molhos.
6. Função Manter aquecido – mantêm aquecidos alimentos cozidos por até 12 horas. Quando o display atingir 00, a panela de pressão automaticamente muda para esta função. A respectiva luz acenderá e a panela de pressão soará um bip para indicar que o cozimento está completo.

Observação: a função Manter Aquecido não deve ser usada por mais de 12 horas. A qualidade e a textura do alimento começaram a mudar depois de 1 hora na função Manter Aquecido, um pouco de condensação no anel superior é normal.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 12 10/9/2012 15:49:36

Dispositivos de segurança

Há sete dispositivos de segurança criados na panela de pressão para assegurar sua segurança e confiabilidade.

1. Dispositivo de travamento automático da Tampa – a panela de pressão não iniciará a pressurização até que sua tampa tenha sido fechada e travada adequadamente. A tampa não pode ser aberta se a panela de pressão estiver pressurizada.
2. Dispositivo de Controle de Pressão – o nível correto de pressão é automaticamente mantido durante o ciclo de cozimento.
3. Válvula de alívio de Pressão – A válvula limitadora de pressão liberará ar automaticamente quando a pressão interior exceder o valor pré-definido.
4. Cobertura anti-bloqueio da válvula limitadora de pressão – Evita que resíduos de alimento bloqueiem a válvula de alívio de pressão.
5. Dispositivo de alívio de pressão – quando a panela de pressão atinge pressão e temperatura máximas permitidas, o suporte do recipiente de cozimento cede, fazendo com que este desça e se afaste do anel de vedação da tampa, liberando a pressão.
6. Termostato – a energia desligará automaticamente quando a temperatura do recipiente de cozimento atingir o valor pré-definido, ou quando a panela de pressão for aquecida sem alimento ou água no seu interior.
7. Fusível Térmico – o circuito será aberto quando a panela de pressão alcançar a temperatura máxima.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 13 10/9/2012 15:49:36

Limpeza e manutenção

1. Desconecte o cabo de alimentação antes de limpar.
2. Limpe a parte exterior com um pano macio. Não mergulhe o corpo externo em água ou derrame água dentro dele.
3. Para limpar o recipiente plástico de condensação, remova-o e limpe-o com água morna e sabão. Seque e recoloque.
4. Enxague a parte inferior da tampa, incluindo o anel de vedação, válvula limitadora de pressão, cobertura anti-bloqueio e válvula flutuante com água morna. Seque completamente.
5. Limpe a área debaixo do anel superior com um pano umedecido ou microfibra. Não use produtos químicos para limpar.
6. Para remover qualquer vestígio de comida ou óleo, lave o recipiente interno com água, esponja macia e detergente. Seque bem com um pano macio ou papel. Não use esponjas abrasivas para não danificar o revestimento antiaderente. A panela interna pode ser lavada em máquina de lavar louças.
7. Para lavar o anel de vedação, segure pelo pino do suporte deste e retire-o cuidadosamente. Lave-o com água e sabão, seque-o e coloque-o de volta na tampa, da mesma maneira.

NOTA: o lado com o pino deve estar voltado para fora (para dentro da panela), jamais coloque-o virado para a face interna da tampa.

8. Para limpar o anel de vedação localizado no centro do suporte, remova cuidadosamente o anel e o suporte, limpe e seque o anel e recoloque no seu lugar.
9. Para limpar a válvula limitadora de pressão, remova-a e lave-a somente com água, seque e recoloque-a no seu lugar.
10. Para limpar a placa de aquecimento utilize um pano pouco úmido e em seguida seque bem.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 14 10/9/2012 15:49:36

Solucionando problemas

A Electrolux ensina ao consumidor como identificar, em casa, alguns problemas que possam interferir no desempenho do produto. Não melhorando o funcionamento, consulte o Serviço Autorizado Electrolux.

Sintomas	Causa	Solução
Tampa não trava.	O anel de vedação não está instalado corretamente.	Verifique a colocação o anel de vedação e se necessário remova-o e recoloque-o na posição correta.
	A válvula flutuante está presa.	Empurre-a para baixo manualmente utilizando um objeto pontiagudo (como por exemplo, um palito de dentes).
A tampa não abre após a liberação da pressão.	A válvula flutuante está na posição elevada.	Certifique-se que a válvula limitadora de pressão esteja na posição ALIVIO e aguarde alguns minutos até que você tenha certeza que a pressão foi liberada. Levante cuidadosamente a válvula limitadora de pressão utilizando um talher ou objeto semelhante até que não ocorra mais nenhum ruído ou saída de vapor. Empurre a válvula flutuante para baixo manualmente, utilizando um objeto pontiagudo (como por exemplo, um palito de dentes).
Ocorre saída de ar através da borda da tampa.	O anel de vedação não está instalado.	Instale o anel de vedação.
	Resíduos de alimento no anel de vedação.	Limpe o anel de vedação.
	Anel de vedação desgastado.	Substitua o anel de vedação.
	Tampa não está travada corretamente.	Gire a tampa totalmente.
Ocorre saída de ar através da válvula flutuante.	Resíduos de alimento retidos no anel de vedação da válvula flutuante.	Limpe o anel de vedação da válvula flutuante.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 15 10/9/2012 15:49:37

	Anel de vedação danificado.	Substitua o anel de vedação.
A válvula flutuante não sobe.	A válvula limitadora de pressão não está posicionada corretamente.	Gire a válvula limitadora de pressão até a posição •.
	Não há comida ou água suficiente no interior do recipiente de cozimento.	Verifique as quantidades da receita.
	Ocorre fuga de ar através do anel da tampa e/ou da válvula limitadora de pressão.	Siga as orientações do item “Ocorre saída de ar através da borda da tampa”. Caso não resolva, entre em contato com o SAC.
Função “Manter aquecido” se mantém selecionada ao invés de “Alta Pressão” ou “Baixa pressão”.	Após “refogar” ou “molho”, a temperatura é alta demais para cozimento sob pressão.	Desligue o produto e aguarde aproximadamente 1,5 minutos antes de selecionar “Alta Pressão” ou “Baixa pressão”.
Ocorre um bip contínuo após selecionar o tempo e “Alta Pressão” ou “Baixa pressão”.	Após “refogar” ou “molho”, a temperatura é alta demais para cozimento sob pressão.	Desligue o produto e aguarde aproximadamente 1,5 minutos antes de selecionar “Alta Pressão” ou “Baixa pressão”.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 16 10/9/2012 15:49:37

Receitas Chef para sua panela de pressão

Dicas e sugestões

- Várias receitas podem ser adaptadas para a preparação na sua panela elétrica de pressão, como: sopas, acompanhamentos e assados.

- A quantidade de água é sempre bem menor que no método tradicional de cozimento.

- Certifique-se de que a panela esteja bem fechada para que ganhe pressão rapidamente.

- Comidas ou líquidos quentes ganharão pressão mais facilmente do que se estiverem frios.

- Quando o cozimento acabar, siga seu livro de receitas para a liberação de pressão, quanto mais devagar ocorrer a liberação de pressão, mais seu alimento vai cozinhar, cuidado para não perder o ponto.

- Não guarde sua panela elétrica de pressão com a tampa travada, isso evita o desgaste desnecessário de sua borracha seladora.

- Mais nutrientes e vitaminas são preservados quando se cozinha sob pressão, como se usa menos água, menos nutrientes perdem-se na evaporação.

- Para adaptar suas próprias receitas, siga o seu livro de receitas e use-o como guia. Normalmente o tempo de cozimento cai pela metade ou um terço. Reduza a quantidade de líquido por pelo menos metade. Pode ser que você tenha que tentar algumas vezes até sair no ponto desejado.

- Quando estiver testando o ponto de cozimento e estiver faltando bem pouco, mude para a função “Molho” para terminar a receita.

Tempo médio de cozimentos:

Carnes

Use no mínimo 1 copo de líquido para cozimentos que durem até 45 minutos, e ao menos 1 ½ copo se for cozinhar por mais tempo. Adicione vegetais cortados para ganhar sabor, tais como: cebola, cenoura e aipo. Recomendamos também a adição de ervas aromáticas como: salsinha, tomilho, alho e outros.

Recomendamos cozinhar as carnes na função “Pressão”, a menos que sua receita não indique. Para melhor aparência e sabor das carnes recomenda-se fritá-la um pouco antes para selar a gordura.

O tempo de cozimento pode variar devido ao tamanho e temperatura das porções.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 17 10/9/2012 15:49:37

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Frango		
Inteiro - até 1,8kg	24 a 28 minutos	Liberação Rápida de Pressão
Peito com osso - até 1,4kg	9 a 10 minutos	Liberação Rápida de Pressão
Peito sem osso - até 1kg	5 a 6 minutos	Liberação Rápida de Pressão
Coxa e sobre coxa com osso	9 a 12 minutos	Liberação Rápida de Pressão
Coxa e sobre coxa sem osso	8 a 10 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Carne bovina		
Carne de panela - até 1,5kg	99 minutos	Liberação Natural de Pressão
Maminha - 1kg	55 minutos	Liberação Natural de Pressão
Costela até 5cm	50 minutos	Liberação Natural de Pressão
Cubos para ensopados	10 minutos	Liberação Natural de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Cordeiro		
4 pernas, 350g cada	24 minutos	Liberação Natural de Pressão
Paleta desossada	22 a 25 minutos	Liberação Natural de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Porco		
Bisteca, 2,5cm com osso	9 a 11 minutos, frite antes	Liberação Rápida de Pressão
Lombo sem osso - até 1,4kg	50 a 55 minutos	Liberação Natural de Pressão
Costelinha até 3 pedaços	22 a 28 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Vitelo		
Pá ou paleta - até 500g	10 minutos	Liberação Natural de Pressão
Cubos para ensopados	9 a 10 minutos	Liberação Natural de Pressão

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 18 10/9/2012 15:49:37

Verduras e legumes

Vegetais devem ser lavados e descascados, se necessário, antes. Vegetais cozinham muito rapidamente, certifique-se de liberar a pressão rapidamente após ouvir os alarmes de desligamento. Se for necessário cozinhá-los mais, desligue a panela e ponha a tampa de volta até atingir a textura desejada. Adicione ½ copo de água ou de caldo para cozinhar.

Se estiver cozinhando vegetais congelados, 1 ou 2 minutos adicionais serão necessários. Quando estiver cozinhando vegetais, é melhor que eles fiquem antes do ponto do que passados, pois depois basta abafá-los para chegar no ponto ideal.

Todos os tempos de cozimento são para a função "Pressão".

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Alcachofra		
4 média/grande, 200-300g cada	7 a 9 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Vagem		
700g, cortadas em pedaços de 5cm	Pressão baixa 1 a 2 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Beterraba		
média/grande	24 a 26 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Brócolis		
Cortado em pedaços grandes	2 a 3 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Abóbora menina		
Descascada e cortada	3 a 4 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 19 10/9/2012 15:49:37

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Cenoura		
Em pedaços ou baby	8 minutos	Liberação Rápida de Pressão
Em rodelas médias - 1,5cm	2 a 3 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Couve flor		
Cortada em pedaços grandes	2 a 3 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Cebola pequena (baby)		
Sem casca	2 a 4 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Batata salsa (mandioquinha)		
Em pedaços	3 a 4 minutos	Liberação Rápida de Pressão
Em rodelas médias - 1,5cm	1 a 2 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Abobrinha		
Em rodelas médias - 1,5cm	1 a 3 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Comida	Tempo de cozimento	Método para liberar pressão
Batata		
Branca, em cubos grandes	5 a 7 minutos	Liberação Rápida de Pressão
Vermelha, pequena	5 a 8 minutos	Liberação Rápida de Pressão
Doce, em cubos grandes	5 a 6 minutos	Liberação Rápida de Pressão

Arroz e grãos

Arroz e grãos são melhor cozidos em grandes quantidades de água, drenando o excesso de água quando a pressão for liberada. Na maioria dos casos é melhor cozinhá-los sob alta pressão. Se for necessário um cozimento a mais, recomenda-se finalizar o cozimento na função "molho". Se for adicionar o grão à sopa, é melhor deixá-lo antes do

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 20 10/9/2012 15:49:37

ponto para que seja adicionado durante o cozimento da sopa. Recomenda-se adicionar azeite ou manteiga para evitar a formação de espuma no cozimento.

A melhor forma de cocção, exceto se a receita indicar o contrário, é adicionar 6 ½ copos de líquido, 1 ou duas colheres de sopa de óleo ou manteiga para 2 copos de arroz ou grão. Não cozinhe mais do que esta quantidade.

Arroz arbóreo ou risoto:

1 copo de arbóreo + 3 copos de líquido/água. Refogue o arroz na manteiga ou óleo até que fique opaco. Adicione o líquido. Mude para o modo "Pressão" e programe para 6 minutos. Após o término, utilize a liberação rápida de pressão.

Arroz Branco:

Use este método para grãos brancos ou parboilizado. A textura se parecerá mais com o arroz encontrado em restaurantes chineses ou quando cozido em arrozeira, ficará um pouco mais molhado do que o feito no fogão. Manteiga ou óleo são necessários para evitar a formação de espuma. Sal é opcional.

Cozinhe por 3 minutos no modo "Pressão". Após o término, utilize a liberação natural de pressão por 7 minutos e depois a liberação rápida.

Quando cozinhar arroz branco atente para a combinação arroz cru + água não passar da marcação "8 cups".

Arroz cru	Água	Manteiga ou óleo	Após cozido
1 xícara	1 1/2 xícara	1 colher de sopa	3 xícaras
1 1/2 xícara	2 1/2 xícaras	1 colher de sopa	4 a 4 1/2 xícaras
2 xícaras	3 xícaras	2 colheres de sopa	5 a 6 xícaras
3 xícaras	4 1/2 xícaras	2 colheres de sopa	7 1/2 a 8 xícaras
4 xícaras	5 xícaras	2 colheres de sopa	11 a 12 xícaras

Arroz integral:

Cozinhe por 10 minutos no modo "Pressão". Após o término, utilize a liberação natural de pressão por 10 minutos e depois a liberação rápida.

Arroz selvagem:

Cozinhe por 20 minutos no modo "Pressão". Após o término, utilize a liberação natural de pressão por 10 minutos e depois a liberação rápida.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 21 10/9/2012 15:49:37

Quinoa:

1 copo de arbóreo + 2 copos de líquido/água. Cozinhe por 2 minutos no modo "Pressão". Após o término utilize a liberação natural de pressão por 10 minutos e depois a liberação rápida.

Leguminosas

Antes de cozinhar leguminosas, selecione-as e descarte as quebradas ou enrugadas. Lave-as em um recipiente e escorra a água suja.

Feijões podem ser deixados de molho na noite anterior, mas com o cozimento sobre pressão isso não é obrigatório.

Recomenda-se adicionar cebola, alho, louro e ervas aromáticas para dar mais sabor.

Não ponha sal antes do cozimento por pressão, isso faz com que o cozimento demore mais.

Não encha a panela mais que 1 terço da sua capacidade total quando cozinhar feijão. Adicione 2 colheres de óleo por copo de feijão para evitar a formação de espuma.

Quando for cozinhar leguminosas use o modo "Pressão" e, em seguida a liberação natural de pressão.

Se após a liberação de pressão as leguminosas não estiverem bem cozidas, isso pode depender da idade do grão, selecione o modo "Molho" para que eles terminem seu cozimento.

Leguminosa (1 copo)	Tempo de cozimento (de molho pela noite)	Tempo de cozimento (sem ter ficado de molho)	Após cozido
Feijão preto	20 a 25 minutos	28 a 32 minutos	2 xícaras
Feijão branco	18 a 22 minutos	33 a 38 minutos	2 xícaras
Grão de bico	20 a 40 minutos	40 a 60 minutos	2 1/2 xícaras
Lentilha	Não deixar de molho	8 a 10 minutos	2 xícaras
Feijão vermelho	22 a 25 minutos	30 a 35 minutos	2 xícaras
Soja	26 a 33 minutos	33 a 40 minutos	1 1/2 xícara

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 22 10/9/2012 15:49:37

Receitas

Arroz carreteiro

Ingredientes:

1 colher de sopa de óleo

500 gramas de carne cortada em cubos

200 gramas de linguiça cortada em cubos pequenos (opcional)

75 gramas de cebola picada

150 gramas de tomates picados (sem sementes)

2 xícaras de arroz

4 xícaras de água

Modo de preparo:

A linguiça deve ser frita usando a função “Fritar”. Em seguida adicione a cebola, a carne e os tomates usando a função “Fritar”(um de cada vez). Os ingredientes restantes devem ser adicionados na panela e a tampa deve ser fechada. Escolha a função “Pressão” e programe-a para 7 minutos. Após o tempo de cozimento use a liberação de vapor rápida.

Molho de tomate

Ingredientes:

400 gramas de tomates cortados em pedaços grandes

50 gramas de cebola cortada em pedaços médios

1 dente de alho fatiado

Folhas de manjericão à gosto.

Modo de preparo:

Cozinhe todos os ingredientes em função de alta pressão durante 8 minutos. Após o tempo de cozimento use a liberação de vapor rápida. Reduza o líquido usando a função “Molho”.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 23 10/9/2012 15:49:37

Arroz integral

Ingredientes:

1 xícara de arroz integral

2 xícaras de água morna

4 colheres de sopa de cebola (30g)

1 dente de alho fatiado

1 colher de sopa de óleo

1 colher de chá de sal

Modo de preparo:

Doure o arroz e o alho na colher de sopa de óleo na função “Refogar”. Adicione a água e o sal, feche a panela e selecione a função “Pressão” por 15 minutos. Após o tempo de cozimento, use a liberação de vapor rápida. Reduza a água usando a função “Molho” ou a função “Cozinhar”.

Frango com lentilhas

Ingredientes:

4 coxas de frango

2 xícaras de lentilhas

4 tiras de bacon picado

3 colheres de sopa de óleo

2 xícaras de caldo de galinha

2 colheres de sopa de vinagre branco

½ colher de chá de sal

¼ de colher de chá de pimenta

Modo de preparo:

Sele o frango na função “Refogar” com o óleo e o bacon. Adicione as lentilhas, o caldo de galinha, o vinagre, o sal e a pimenta. Coloque a tampa e selecione a função “Pressão” por 20 minutos. Após o tempo de cozimento use a liberação de vapor rápida.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 24 10/9/2012 15:49:37

Feijão preto

Ingredientes:

2 xícaras (chá) de feijão preto

5 xícaras (chá) de água

1/4 de xícara (chá) de bacon picado em cubos

1 cebola pequena picada

3 dentes de alho amassados

1 folha de louro

1 pitada de cominho em pó

Sal e pimenta do reino a gosto

Modo de preparo:

Lave bem o feijão e deixe de molho em água, no mínimo por 6 horas. Cozinhe na função "Pressão" com a água por 45 minutos. Após o tempo de cozimento, use a liberação de vapor natural. Em outra panela, frite o bacon até quase dourar. Junte a cebola, o alho e deixe dourar. Adicione o bacon, a cebola e o alho ao feijão preto cozido com o caldo do cozimento e prove a maciez do grão. Cozinhe por 20 minutos ou até ficar bem macio e reduzir o caldo na função "Cozinhar". Transfira 1/2 xícara (chá) dos grãos para um prato, amasse com um garfo, volte à panela, juntamente com o louro, o cominho, sal e pimenta e cozinhe por mais 15 minutos até engrossar o caldo na função "Molho". Se desejar o caldo mais grosso, amasse uma quantidade maior de grãos. Outros itens podem ser acrescentados, como linguiça calabresa e costelinha.

Filé de Pescada

Ingredientes:

4 filés de pescada branca

½ xícara (chá) de leite de coco

1 tomate em rodelas

½ cebola em rodelas

2 colheres (sopa) de suco de limão

1 dente de alho amassado

sal, salsinha e pimenta do reino a gosto

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 25 10/9/2012 15:49:37

Modo de preparo:

Coloque na panela o peixe temperado com o alho, o sal, a pimenta e o suco de limão. Em seguida, despeje o leite de coco, acomode o tomate e a cebola e salpique a salsinha. Cozinhe na função "Pressão" por 5 minutos. Após o tempo de cozimento use a liberação de vapor rápida.

Sopa de Mandioca com linguiça

Ingredientes:

2 colheres (sopa) de azeite

1 dente de alho espremido

1 linguiça calabresa em rodelas

2 tomates picados

½ litro de água

1 colher (sopa) de molho de pimenta

½ kg de mandioca crua

orégano

sal a gosto

salsinha a gosto

Modo de preparo:

Na panela frite a linguiça e o alho no azeite na função "Fritar". Coloque os tomates, a água, a pimenta, o sal, orégano, a salsinha e a mandioca. Cozinhe na função "Pressão" por 7 minutos. Após o tempo de cozimento use a liberação de vapor natural.

Geléia de Frutas Vermelhas

Ingredientes:

250g framboesa

250g morango

250g amora

2 xícaras (chá) açúcar

Suco de 2 limões

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 26 10/9/2012 15:49:37

Modo de preparo:

Coloque todos os ingredientes na panela, cozinhe na função “Pressão” por 5 minutos. Após o tempo de cozimento use a liberação de vapor natural.

Meio ambiente

A Electrolux tem o compromisso de oferecer produtos que causem menor impacto ao meio ambiente, contribuindo assim para o desenvolvimento sustentável. Os equipamentos eletrônicos, pilhas e baterias devem ser eliminados de forma separada do lixo doméstico comum. Caso seu equipamento possua pilhas ou baterias, essas, ao serem substituídas ou descartadas, deverão ser encaminhadas a um Serviço Autorizado Electrolux para que tenham um destino adequado. Para obter mais informações sobre como proceder para a destinação ambientalmente correta dos nossos produtos ao final de sua vida útil, utilize o nosso serviço de atendimento ao consumidor.

Serviço ao consumidor

Ao acessar o SAC tenha em mãos:

- Código de Identificação do produto;
- Nota fiscal de compra;
- Seu endereço, CEP e telefone para contato.

SAC: 0xx41 3340-4321

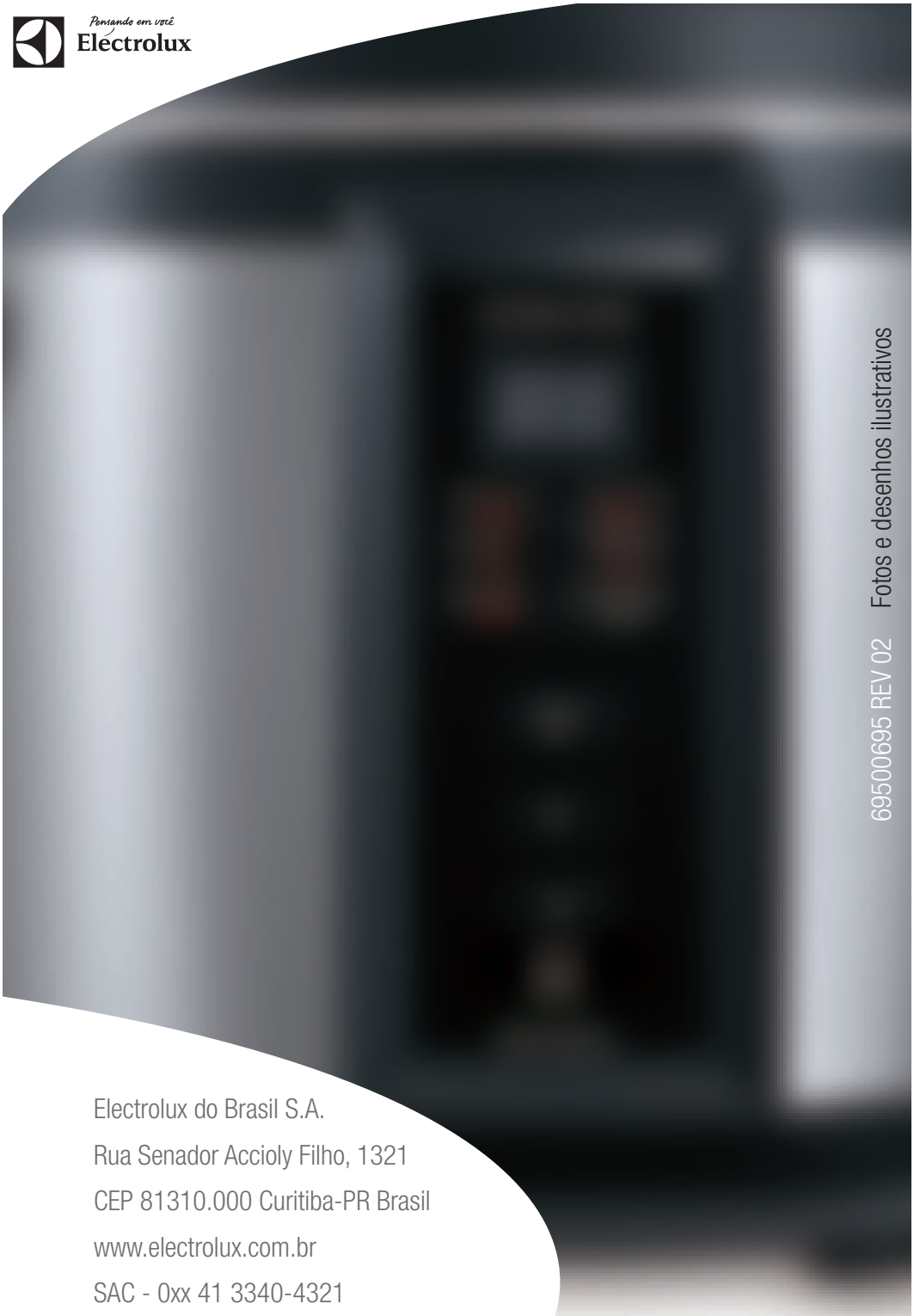
Electrolux do Brasil S.A.
Rua Senador Accioly Filho, 1321
CEP 81310.000 Curitiba-PR Brasil
www.electrolux.com.br

Para informações sobre a rede de serviços autorizada, acessar: www.electrolux.com.br ou ligar (41) 3340-4321.

LEMBRE-SE: Não seguir as orientações pode levar à perda da garantia. A Electrolux recomenda o cumprimento dos procedimentos descritos neste manual para que não haja riscos ao usuário nem danos ao produto.

Manual_Panela_Pressao_rev02.indd 27 10/9/2012 15:49:37

Pensando em você
Electrolux



69500695 REV 02 Fotos e desenhos ilustrativos

Electrolux do Brasil S.A.
Rua Senador Accioly Filho, 1321
CEP 81310.000 Curitiba-PR Brasil
www.electrolux.com.br
SAC - 0xx 41 3340-4321